



**Abnehmen durch Achtsamkeit (mit CD): Das 8-Schritte-Programm zum Wohlfühlgewicht (GU Multimedia)**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Abnehmen durch Achtsamkeit (mit CD): Das 8-Schritte-Programm zum Wohlfühlgewicht (GU Multimedia)

*Norbert Seeger, Jochen Auer*

**Abnehmen durch Achtsamkeit (mit CD): Das 8-Schritte-Programm zum Wohlfühlgewicht (GU Multimedia)** Norbert Seeger, Jochen Auer

Das 8-Schritte-Programm zum Wohlfühlgewicht

Broschiertes Buch

Nicht nur, was Sie essen, entscheidet über Ihr Gewicht, sondern vor allem auch, wie Sie essen. Nur wenn Sie sich bewusst mit Ihrem Ernährungsverhalten auseinandersetzen, können Sie Ihr Gewicht langfristig reduzieren und ein gesünderes Leben führen. Nutzen Sie die Kraft der Achtsamkeit! Bekommen Sie durch Meditations-, Atem- und Achtsamkeitsübungen Ihr Essverhalten in den Griff. Lernen Sie zwischen Magen-, Augen- und Gefühlshunger zu unterscheiden und bestimmen Sie bewusst, was und wie viel Sie essen und ob Sie Gelüsten nachgeben wollen oder nicht. In nur acht Wochen führen Sie die Autoren Norbert Seeger und Jochen Auer mit diesem klinisch erfolgreich erprobten 8-Schritte-Programm zum Wohlfühlgewicht. Vor jedem Schritt werden Wirkung und Ziel erklärt, Fragen nach jedem Schritt dienen der eigenen Kontrolle und intensivieren den Erfahrungsschatz. Auf der CD werden alle Übungen aus dem Buch angeleitet, sodass man sich nach der Lektüre ganz auf die Übungen konzentrieren kann.

 [Download Abnehmen durch Achtsamkeit \(mit CD\): Das 8-Schritt ...pdf](#)

 [Online lesen Abnehmen durch Achtsamkeit \(mit CD\): Das 8-Schri ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Abnehmen durch Achtsamkeit (mit CD): Das 8-Schritte-Programm zum Wohlfühlgewicht (GU Multimedia) Norbert Seeger, Jochen Auer**

---

80 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Nicht nur, was Sie essen, entscheidet über Ihr Gewicht, sondern vor allem auch, wie Sie essen. Nur wenn Sie sich bewusst mit Ihrem Ernährungsverhalten auseinandersetzen, können Sie Ihr Gewicht langfristig reduzieren und ein gesünderes Leben führen. Nutzen Sie die Kraft der Achtsamkeit! Bekommen Sie durch Meditations-, Atem- und Achtsamkeitsübungen Ihr Essverhalten in den Griff. Lernen Sie zwischen Magen-, Augen- und Gefühlshunger zu unterscheiden und bestimmen Sie bewusst, was und wie viel Sie essen und ob Sie Gelüsten nachgeben wollen oder nicht. In nur acht Wochen führen Sie die Autoren Norbert Seeger und Jochen Auer mit diesem klinisch erfolgreich erprobten 8-Schritte-Programm zum Wohlfühlgewicht. Vor jedem Schritt werden Wirkung und Ziel erklärt, Fragen nach jedem Schritt dienen der eigenen Kontrolle und intensivieren den Erfahrungsschatz. Auf der CD werden alle Übungen aus dem Buch angeleitet, sodass man sich nach der Lektüre ganz auf die Übungen konzentrieren kann.

Download and Read Online Abnehmen durch Achtsamkeit (mit CD): Das 8-Schritte-Programm zum Wohlfühlgewicht (GU Multimedia) Norbert Seeger, Jochen Auer #0DCGVLM4187

Lesen Sie Abnehmen durch Achtsamkeit (mit CD): Das 8-Schritte-Programm zum Wohlfühlgewicht (GU Multimedia) von Norbert Seeger, Jochen Auer für online ebook  
Abnehmen durch Achtsamkeit (mit CD): Das 8-Schritte-Programm zum Wohlfühlgewicht (GU Multimedia) von Norbert Seeger, Jochen Auer Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen  
Abnehmen durch Achtsamkeit (mit CD): Das 8-Schritte-Programm zum Wohlfühlgewicht (GU Multimedia) von Norbert Seeger, Jochen Auer Bücher online zu lesen.  
Online Abnehmen durch Achtsamkeit (mit CD): Das 8-Schritte-Programm zum Wohlfühlgewicht (GU Multimedia) von Norbert Seeger, Jochen Auer ebook PDF herunterladen  
Abnehmen durch Achtsamkeit (mit CD): Das 8-Schritte-Programm zum Wohlfühlgewicht (GU Multimedia) von Norbert Seeger, Jochen Auer Doc  
Abnehmen durch Achtsamkeit (mit CD): Das 8-Schritte-Programm zum Wohlfühlgewicht (GU Multimedia) von Norbert Seeger, Jochen Auer Mobipocket  
Abnehmen durch Achtsamkeit (mit CD): Das 8-Schritte-Programm zum Wohlfühlgewicht (GU Multimedia) von Norbert Seeger, Jochen Auer EPub